

Pasta Penne de Moda

Tiempo de preparación : 20 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Sirve: 6 Porciones

Este plato de pasta integral es brillante y divertido, lleva brócoli fresco, pollo y queso derretido y seguramente complacerá a todos.

Ingredientes

- 3 tazas** pasta penne, seca, trigo integral (12 oz)
- 1 cucharada** ajo granulado
- 2 tazas** brócoli fresco, grumos
- 1 taza** pollo cocido picado, ½" piezas (4 oz)
- 1 1/2 tazas** leche/crema "half and half", sin grasa
- 1 cucharada** harina enriquecida para todo uso
- 1/8 taza** caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharadita** sal
- 1/2 cucharadita** pimienta negra molida
- 1/2 taza** queso cheddar descremado, rallado (2 oz)
- 1/2 taza** queso mozzarella bajo en grasa, bajo contenido de humedad, parcialmente descremado, rallado (2 oz)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En una olla grande, ponga 2 litros de agua a hervir. Gradualmente agregue la pasta y vuelva a hervir. Cocínelo destapado de 8 a 10 minutos o hasta que estén blandos. No lo cocine demasiado. Escúrralo bien. Mezcle la pasta con ½ cucharadita de ajo.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	300	
Grasa total	6 g	
Proteínas	19 g	
Carbohidrato	44 g	
Fibra dietética	6 g	
Grasa saturada	2 g	
Sodio	418 mg	

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza
Granos	2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	1 onza

3. Llene una olla mediana con agua y póngala a hervir. Agregue el brócoli y cocínelo durante 5 minutos. Escúrralo bien. Espolvoree con el ajo restante.
4. Transfiera la pasta y el brócoli a una cacerola mediana (alrededor de 8 "x 11") cubierta con aceite antiadherente en aerosol. Agregue el pollo. Mézclelo bien.
5. En un tazón pequeño, mezcle ½ taza de leche/crema mitad y mitad "half and half" con harina. Agítelo para eliminar los grumos.
6. En una sartén mediana, caliente el caldo de pollo, sal, pimienta y lo restante de la leche/crema mitad y mitad "half and half". Revuélvalo constantemente. Incorpore la mezcla de leche/crema mitad y mitad "half and half" con la harina. Revuélvalo constantemente y lleve a ebullición.
7. Reduzca la temperatura a bajo. Revuélvalo con frecuencia durante 5 minutos. La salsa se espesará. Añada el queso y mézclelo hasta que el queso se derrita. Retire del fuego. Vierta la sal
8. Cubra la cacerola con una tapa o con papel de aluminio. Hornéela a 350°F durante 8 minutos. Caliéntelo hasta que llegue a una temperatura interna de 165°F o más alta por lo menos durante 15 segundos (utilice un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna). Retire del horno. Sírvala caliente.

Notas

Nuestra historia

El equipo de la escuela primaria Winograd K-8 comenzó la creación de la receta discutiendo todos los alimentos elegibles para la competencia. Luego anotaron lo que cada miembro del equipo le gustaba comer. Después de un par de pruebas de platos básicos, terminaron con un sabroso plato llamado "Chic' Penne", Pasta Penne de Moda.

Este plato no lo encontrará en su restaurante de comida rápida local, la Pasta Penne de Moda tiene un pequeño toque de pimienta negra y no es un plato ordinario. Combinando los mejores ingredientes, esta receta produce un plato que no sólo se ve bien, pero sabe muy bien. Este plato principal será un éxito instantáneo con sus

hijos.

Escuela Primaria Winograd K-8

Greeley, Colorado

Miembros del Equipo Escolar:

De la escuela Profesional de Nutrición: Kara Sample,
RD, SNS

Chef: Amanda Smith

Miembro de la Comunidad: Emily Wigington
(AmeriCorps VISTA voluntario)

Estudiantes: K. Jace, Bethany V., Abraham A. y P.
Amairani

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes